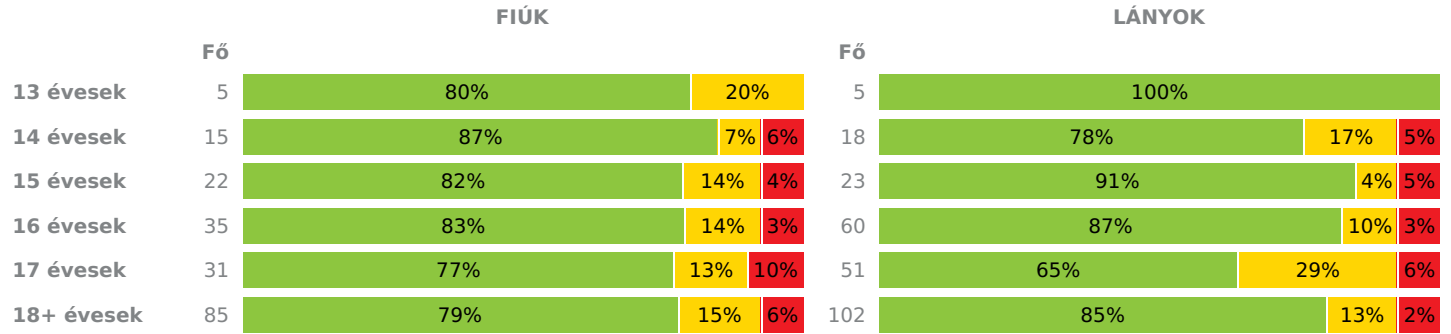
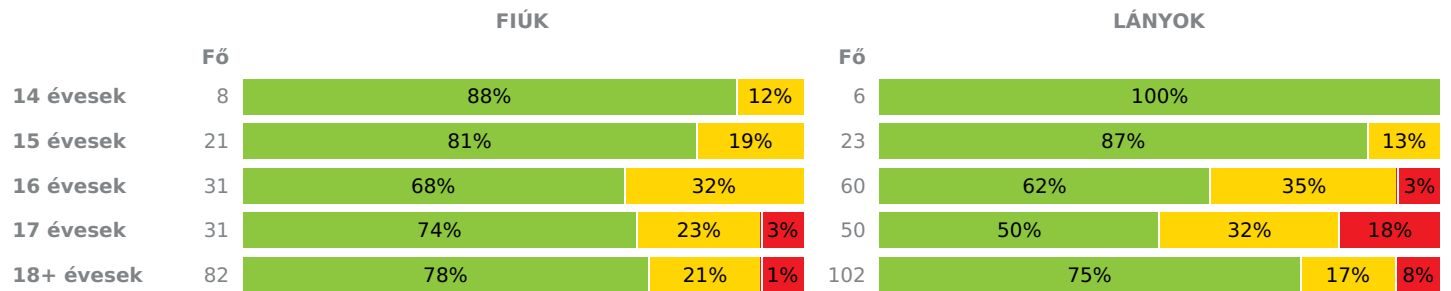
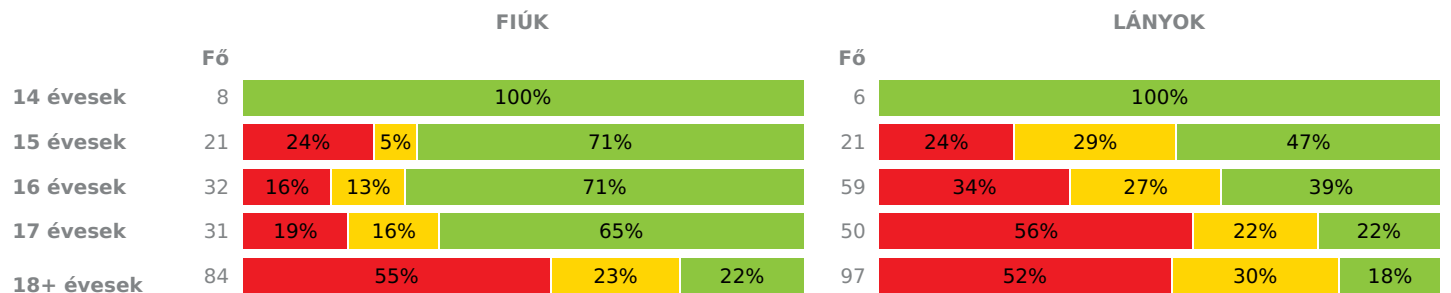
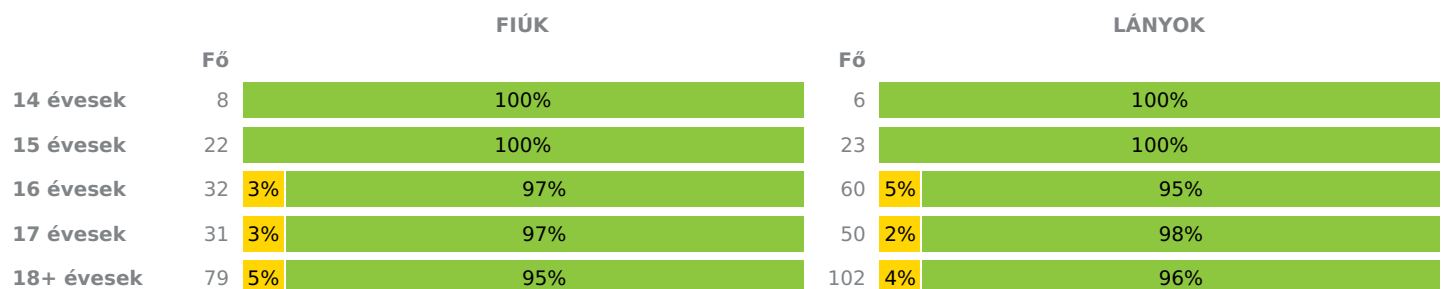
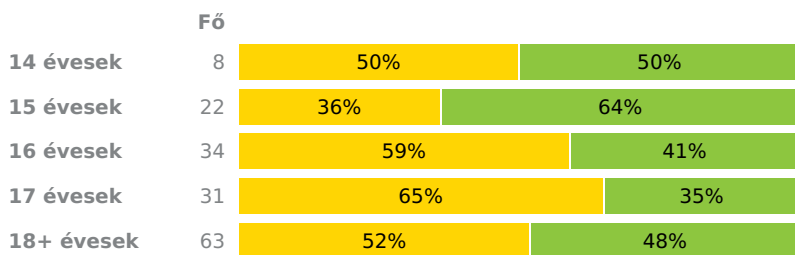
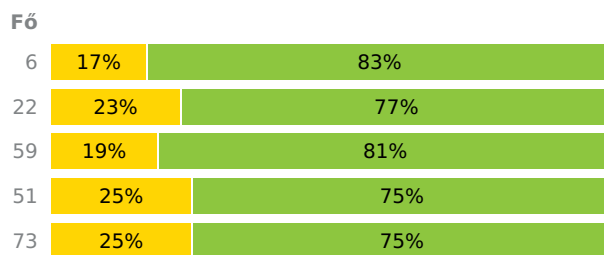

FELADATELLÁTÁSI HELY ZÓNAÖSSZESÍTŐ
TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL
Testtömegindex (BMI: kg/m²)

Testzsírszázalék (TZS %)

AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL
Állóképességi ingafutás teszt (VO_{2max}: ml/kg/min)

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL
Ütemezett hasizom teszt (db)

Törzsemelés teszt (cm)

FIÚK

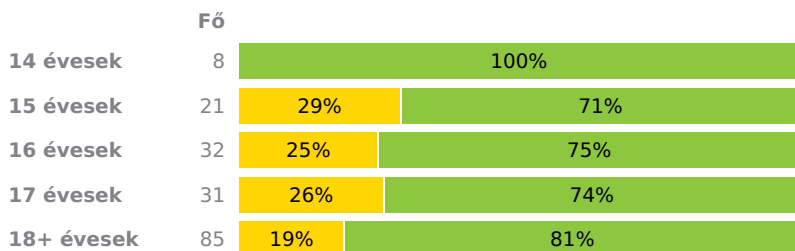


LÁNYOK

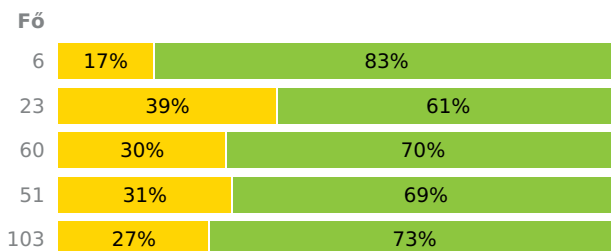


Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

FIÚK

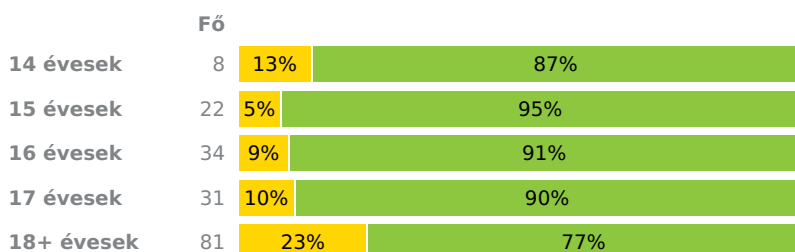


LÁNYOK

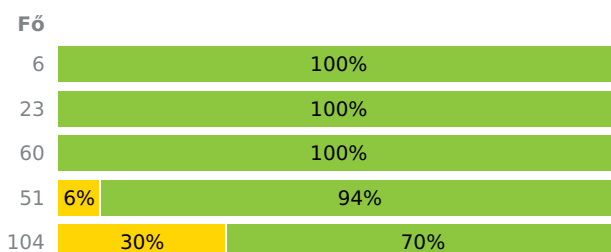


Kézi szorítóerő mérése (kg)

FIÚK

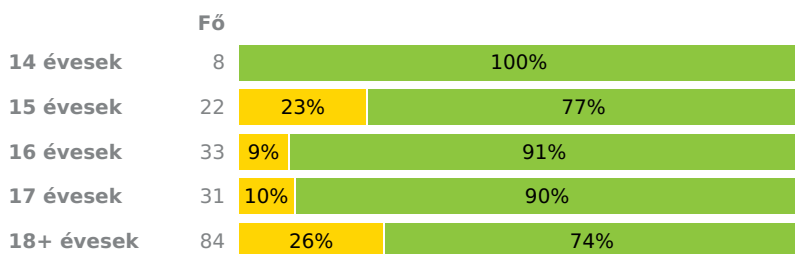


LÁNYOK

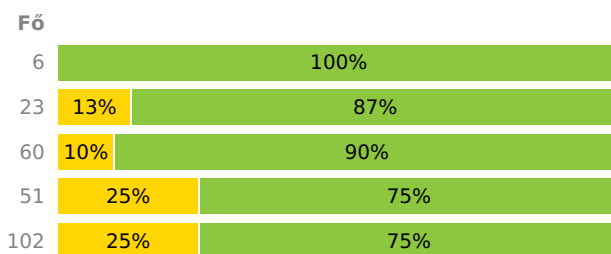


Helyből távolugrás teszt (cm)

FIÚK



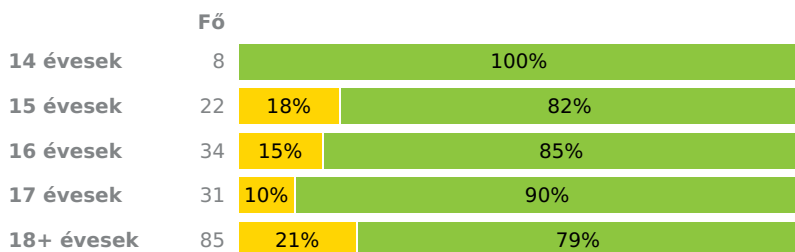
LÁNYOK



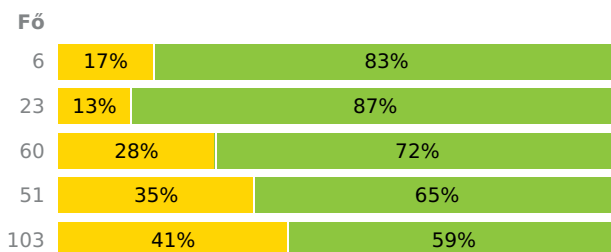
HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)

FIÚK



LÁNYOK





- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségzóna

FELADATELLÁTÁSI HELY ZÓNAÖSSZESÍTŐ
TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL
Testtömegindex (BMI: kg/m²)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
13 évesek	18	23	20	1.96	18	22	20	1.39		1 fő - 10%	9 fő - 90%
14 évesek	15	30	19	3.68	15	28	21	3.09	2 fő - 6%	4 fő - 12%	27 fő - 82%
15 évesek	16	39	22	4.62	17	29	20	2.79	2 fő - 4%	4 fő - 9%	39 fő - 87%
16 évesek	17	30	22	3.05	16	31	22	3.12	3 fő - 3%	11 fő - 12%	81 fő - 85%
17 évesek	18	33	23	3.54	16	30	23	4.07	6 fő - 7%	19 fő - 23%	57 fő - 70%
18+ évesek	17	33	22.00	3.50	15	33	22.00	3.28	7 fő - 4%	26 fő - 14%	154 fő - 82%
Összesen:									4 %	14 %	82 %

Testzsírszázalék (TZS %)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
14 évesek	6	23	12	5.13	13	25	17	4.43		1 fő - 7%	13 fő - 93%
15 évesek	5	26	15	5.82	14	32	23	4.45		7 fő - 16%	37 fő - 84%
16 évesek	6	29	16	6.48	7	42	26	7.47	2 fő - 2%	31 fő - 34%	58 fő - 64%
17 évesek	7	35	17	7.34	12	44	29	7.87	10 fő - 13%	23 fő - 28%	48 fő - 59%
18+ évesek	6	41	17.00	6.51	8	46	27.00	7.40	10 fő - 6%	34 fő - 18%	140 fő - 76%
Összesen:									5 %	23 %	72 %

AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL
Állóképességi ingafutás teszt (VO_{2max}: ml/kg/min)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
14 évesek	45	50	48	1.36	41	49	44	2.77			14 fő - 100%
15 évesek	36	64	46	6.85	30	48	39	4.02	10 fő - 24%	7 fő - 17%	25 fő - 60%
16 évesek	35	58	46	5.17	29	54	38	4.67	25 fő - 27%	20 fő - 22%	46 fő - 51%
17 évesek	30	69	47	8.95	30	52	36	4.57	34 fő - 42%	16 fő - 20%	31 fő - 38%
18+ évesek	25	61	41.00	6.68	27	44	35.00	3.85	96 fő - 53%	48 fő - 27%	37 fő - 20%
Összesen:									40 %	22 %	38 %

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL
Ütemezett hasizom teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
14 évesek	30	80	57	15.30	50	67	60	7.04		14 fő - 100%
15 évesek	30	80	51	14.90	20	80	49	12.88		45 fő - 100%
16 évesek	17	80	57	20.84	12	80	55	22.87	4 fő - 4%	88 fő - 96%
17 évesek	23	80	59	21.50	13	80	55	20.73	2 fő - 2%	79 fő - 98%
18+ évesek	15	80	48.00	15.83	10	80	43.00	17.13	8 fő - 4%	173 fő - 96%

Összesen: 3 % 97 %

Törzsemelés teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
14 évesek	18	28	22	2.82	22	30	26	3.06	5 fő - 36%	9 fő - 64%
15 évesek	15	30	24	5.91	9	30	25	5.40	13 fő - 30%	31 fő - 70%
16 évesek	8	30	21	6.57	12	30	26	4.09	31 fő - 33%	62 fő - 67%
17 évesek	11	30	21	5.81	10	30	25	5.29	33 fő - 40%	49 fő - 60%
18+ évesek	11	30	22.00	4.63	12	30	25.00	4.75	51 fő - 38%	85 fő - 63%

Összesen: 36 % 64 %

Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
14 évesek	20	45	30	8.74	2	25	14	6.73	1 fő - 7%	13 fő - 93%
15 évesek	3	40	22	10.00	1	30	13	9.88	15 fő - 34%	29 fő - 66%
16 évesek	3	52	24	10.32	1	30	11	7.06	26 fő - 28%	66 fő - 72%
17 évesek	2	52	23	11.37	1	33	12	8.23	24 fő - 29%	58 fő - 71%
18+ évesek	0	75	27.00	12.31	0	40	12.00	8.10	44 fő - 23%	144 fő - 77%

Összesen: 26 % 74 %

Kézi szorítóerő mérése (kg)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
14 évesek	19	43	33	6.65	24	31	27	2.56	1 fő - 7%	13 fő - 93%
15 évesek	26	53	37	7.12	19	42	26	4.88	1 fő - 2%	44 fő - 98%
16 évesek	27	72	39	8.45	20	58	28	5.72	3 fő - 3%	91 fő - 97%
17 évesek	28	58	42	6.23	20	37	28	4.03	6 fő - 7%	76 fő - 93%
18+ évesek	26	59	43.00	7.22	18	59	29.00	6.15	50 fő - 27%	135 fő - 73%

Összesen: 15 % 85 %

Helyből távolugrás teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
14 évesek	197	252	215	15.78	168	203	190	12.34		14 fő - 100%
15 évesek	129	264	202	31.70	125	220	164	21.85	8 fő - 18%	37 fő - 82%
16 évesek	169	253	214	21.19	14	225	163	30.91	9 fő - 10%	84 fő - 90%
17 évesek	170	275	223	25.49	90	205	157	25.11	16 fő - 20%	66 fő - 80%
18+ évesek	100	270	220.00	29.56	100	230	164.00	28.09	47 fő - 25%	139 fő - 75%

Összesen: 19 % 81 %

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
14 évesek	21	36	29	4.77	22	45	33	7.27	1 fő - 7%	13 fő - 93%
15 évesek	16	40	29	7.24	18	42	34	5.79	7 fő - 16%	38 fő - 84%
16 évesek	11	43	28	7.26	15	46	35	6.51	22 fő - 23%	72 fő - 77%
17 évesek	15	40	28	6.44	15	45	32	7.03	21 fő - 26%	61 fő - 74%
18+ évesek	10	42	28.00	8.15	13	48	32.00	7.15	60 fő - 32%	128 fő - 68%

Összesen: 26 % 74 %

